De la Prea la adolescencia

Es hora de que seas más responsable de tu salud.

Se incluye:

- ***El plan de transición para los jóvenes.***
- ***El plan de transición para la familia*** *en la Carpeta para la Familia. Esperamos que llenen los formularios por separado y después tu familia y tú pueden platicar qué piensan.*

IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

None

Esta guía

es sobre ti y **tu vida**..quién eres ahora y qué quieres hacer **en el futuro**. También incluye información y te ofrece algunas actividades que te ayudarán a ser más responsable de tu vida, estar sano y que te permitan hacer más de lo que quieres ahora y en el futuro.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Vamos a empezar

Pueden hacer algunas cosas que te ayudarán a ver quién eres ahora,

cómo has cambiado desde que eras niño y cómo podría ser tu vida cuando seas grande.

Si acabas de empezar secundaria, tal vez te acuerdes cómo era todo en la primaria y lo que han cambiado ahora. Si estás en 8o grado, es posible que te parezca que ha pasado mucho tiempo desde la primaria.

Como sea, ahora ya tienes la edad suficiente para recordar cómo era todo y cómo eras de niño en la primaria.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Hora de hacerteresponsable

Es un buen momento para que sepas lo más posible de tus necesidades de cuidados de la salud. Las siguientes son algunas cosas que podrías hacer cuando empieces la preparatoria.

1. Dile a alguien el nombre de tu condición de salud *(tu diagnóstico)*.
2. Haz una lista de tus medicinas *(con el nombre correcto)*, la hora a las que las tomas y por qué.
3. Dile a alguien qué debes hacer para mantenerte sano *(tal vez hayas escuchado a tu doctor decirlo, pero la mayoría de los adolescentes esperan que sus padres o tutores lo recuerden)*.

Si quieres hacer algo solo, como ir a un paseo de la escuela, a un centro comercial o quedarte a dormir en casa de un amigo, tienes que estar más al pendiente de tu salud. También debes saber qué hacer en caso de una emergencia y tu familia no esté cerca.

Tal vez hoy es un buen día para hablar con tu familia sobre hacerte más responsable de los cuidados de tu salud. Acuérdatequetuspadres o turores tal vez te den más privilegios si les demuestrasqueeresmás responsable.

Lee la siguiente lista y encierra en un círculo las cosas de las que podrías ser más responsable.

1. Tomar mis medicinas cuando debo hacerlo.
2. Pedir mis medicinas cuando necesite más.
3. Hacer la cita con mis médicos.
4. Leer libros para saber más de mi condición.
5. Investigar en Internet acerca de mi condición.
6. Ayudar a llevar un cuaderno que tiene información de mis cuidados de salud.

Ahora anota otras cosas de las que podrías ser más responsable:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Tu vida parte 2

Ser adolescente y estar en secundaria puede ser sensacional: nuevos amigos y más cosas que puedes hacer solo. **Pero también puede ser difícil:** más responsabilidades; encontrar amigos que realmente lo sean; manejar muchos cambios en ti y tu vida. Y el tener una condición de salud crónica y tal vez sentirte un poco diferente lo puede complicar aún más.

Muchos adolescentes escriben en un diario para manejar los cambios y seguir en contacto con quienes son y lo que sienten.

Algunos escriben en un cuaderno de espiral, otros en computadora. Pero todos piensan que dedicar tiempo para escribir lo que piensan y sienten los ayuda a encontrar sentido a lo que sucede.

Expresar por escrito lo que sientes puede ayudarte a dejar de pensar en lo que te molesta.

Escribir tus metas escolares o responsabilizarte más de tus cuidados de la salud pueden mantenerte centrado y ayudarte a ver qué tanto has progresado.

¡Inténtalo! No pierdes nada.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Crecer con necesidades de cuidados de la saludespeciales

Crecer con necesidades de cuidados de la salud especiales puede ser muy difícil. Pero jóvenes con condiciones de salud crónicas y discapacidades han logrado superarlas y alcanzar su meta de ser independiente y tener un buen trabajo. Para tener éxito, tuvieron que:

- Ser responsables de sí mismos
- Controlar sus cuidados de la salud
- Estar lo más sano y con la mejor condición física posible

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

La opinión de otros adolescentes sobre crecer con una condición de salud crónica

Antes de los 16 años, mis papás estaban muy involucrados y mis doctores hablaban con mis papás sobre mis cirugías y a mí no me parecía mal. Pero a los 16, los doctores empezaron a hablar conmigo... y para cuando cumplí 18, yo tomaba las decisiones.

— Jeff

Me gusta que *(mi salud)* sea mi responsabilidad. Lo veo como parte demi libertad.

— Amy

Mi mamá me enseñó a hablar con los profesionales de la salud y decirles qué necesito o quiero porque nadie me conoce mejor ni cómo funciona mi cuerpo que yo... y cómo me pueden ayudar.

— Laura

Creo que debes pensar en tu futuro independientemente de la edad que tengas para que tu transición *(a ser adulto)* sea más fácil. Para mí, tener buena salud significa que puede llevar una vida más larga y feliz y cumplir mis sueños... y tal vez un poco más...

— Loretta

Muchas veces, cuando estás en el consultorio con tu papás y el doctor, hay cosas que quieres preguntarle al doctor pero no lo haces porque están ellos y se crea cierta tensión porque tienes miedo de la reacción de tus papás.

— Andrea

IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

¿Qué significa?

Definiciones

1. Crónico significa que dura mucho tiempo.

2. Condición de salud es otra forma de decir enfermedad o discapacidad.
   Algunas personas se refieren a los niños o adolescentes con una condición de salud crónica como "niños y jóvenes con necesidades de cuidados de la salud especiales." Sin embargo, a la mayoría de los adolescentes no les gusta que los describan como "especiales".

3. Familias
   Hay todo tipo de familias. Algunos adolescentes viven con uno o sus padres biológicos. Otros viven con padres adoptivos, de cuidado temporal o padrastros. Otras más viven con uno o más abuelos, otros familiares o amigos de la familia. Hay todo tipo de padres y familias. Si los términos usados en las siguientes secciones del libro no concuerdan con tu situación familiar, sólo sustituye con los correspondientes.

4. Pediatra — Médico capacitado para atender a bebés, niños y adolescentes.

5. Médico familiar — Médico capacitado para proporcionar los cuidados primarios a niños y adultos.

6. Internista — Médico capacitado para atender a adultos.

7. Proveedor de cuidados primarios (PCP) — Médico que atiende a los pacientes durante muchos años y sabe cuales son sus necesidades de cuidados de la salud.
   Un PCP puede atender muchos problemas de cuidados de la salud de la gente y ayuda a que los pacientes encuentren a un "especialista" si necesitan pruebas especiales o servicios médicos especiales. Todos deben tener un proveedor de cuidados primarios que les ayuden a encontrar los cuidados de la salud que necesitan.

8. Especialista — Médico que trata un problema de salud o problemas en una parte del cuerpo.
   Por ejemplo, un oncólogo es un especialista que cuida a pacientes con cáncer. Un cardiólogo cuida de problemas del corazón. Por lo general, los especialistas no atienden problemas de salud que no son su especialidad.

9. Transición de cuidados de la salud — Proceso de prepararse para dejar a los pediatras y recibir cuidados de la salud de médicos capacitados para atender a adultos.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Más sobre la transición

Reproducción parcial autorizada por Health Care Transition Initiative del Institute for Child Health Policy (ICHP) en la Universidad de Florida. Autores: John G. Reiss, Ph.D. – Autor (ICHP/UF), Randal Miller – Coordinador del proyecto (ICHP/UF), Departamento de Salud de Florida, Servicios Médicos para Niños, Susan J. Redmon, R.N., M.P.H. – Gerente del Contrato Programático.

Copyright © 2010. Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. Todos los derechos reservados.

Se permite la reproducción ilimitada para uso educativo y personal. Prohibida su reventa. Se autoriza la reimpresión de cualquier material de esta guía si se utiliza con fines no comerciales, siempre que se dé todo el crédito a los autores, ICHP en la Universidad de Florida, Departamento de Salud de Florida, Servicios Médicos para Niños y el Programa de Salud Especial de los Niños de Idaho.
Esta publicación está financiada con la Subvención núm. B04MC17033 de U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources & Services Administration (HRSA). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial de HRSA. Costos proporcionados por el Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, IDHW/1000-16598-4/17.

Este guía te presentó el tema de la transición de cuidados de salud y te brindó información de la maneras en las que puedes estar a cargo de tu vida, estar saludable y cómo hacer más de la cosas que quieres ahora y en el futuro.

Hojas de trabajo para la Transición de cuidado de la salud de CSHP. Estas hojas servirán para que tu familia y tú piensen en las metas a futuro e identifiquen qué estás haciendo para responsabilizarte más de tu salud. También te ayudarán a saber qué más deben saber tu familia y tú ahora y en los próximos años para que, cuando seas un adulto joven, estés preparado para la transición del cuidado de la salud pediátrica a adulto; y que estés listo para trabajar y vivir con más independencia.

En internet

Sitio en internet del Programa de Salud Especial de los Niños
www.cshp.dhw.idaho.gov

Sitio con información sobre el Programa de Salud Especial de los Niños.

Sitio en internet de Capacitación para la Transición de Cuidado de la Salud
hctransitions.ichp.ufl.edu

Sitio en internet desarrollado por la Universidad de Florida para adolescentes, padres y profesionales. Tiene mucha información sobre la transición y algunos videos de adolescentes que se han hecho responsables de su salud.

La historia de Jim
video.ichp.ufl.edu/JimStory2.htm

Video en línea de 10 minutos sobre un joven con fibrosis quística.

La universidad y más
video.ichp.ufl.edu/collegeandbeyond.htm

Video en línea de 20 minutos sobre Jeff, un joven con una discapacidad física severa. Conforme creció, Jeff aprendió a responsabilizarse de su salud y a tomar decisiones médicas con sus doctores. Esto le ha permitido ser más independiente y tener éxito en la universidad. ¡Ahora está por graduarse y conseguir trabajo!

Sitio en internet sobre la salud y prepararse para trabajar
www.hrtw.org

Sitio con mucha información sobre cómo estar sano ¡y prepararse para el futuro!

U.S. Department of Health and Human Services
HRSA Health Resources and Services Administration

In partnership with Idaho Parents Unlimited, Inc

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Ya no eres un niño

Es hora de ser más responsable del cuidado de tu salud

Ahora que estás o te preparar para ir a secundaria, debes ser más responsable de tus tareas y asignaciones. Este cambio de responsabilidad *(de tus maestros y padres a ti)* te ayuda a prepararte para cuando vayas a preparatoria, obtengas un trabajo y tu independencia a futuro.

Como ya aprendiste a ser más responsable y hacer las cosas solo en la escuela, es hora de que te hagas responsable de tu salud.

Sabes que debes estar lo más sano posible para aprender en la escuela, salir con tus amigos y hacer todo lo que quieras.

Al reverso de esta página, marcaste lo que hace tu familia para ayudarte a estar sano.

Ve la lista otra vez y piensa en lo que ahora podría hacer o lo que te gustaría aprender a hacer este año para que tengas más responsabilidades.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Hábitos saludables

Como tal vez has escuchado decir a tu familia, tener un hijo con una condición de salud crónica *(como diabetes, asma, fibrosis quística y epilepsia)* puede requerir de mucha planeación.

Las siguientes son algunas cosas que hacen las familias por un hijo con una condición de salud crónica.

Marca con una 4lo que hace tu familia para ayudarte a estar sano.

Mis padres u otros miembros de mi familia:

- q Me dicen a qué hora tomar mis medicinas
- q Piden mis medicinas cuando necesito más
- q Programan las citas con mis doctores
- q Me llevan a la cita con el médico
- q Entran conmigo a la sala de examen
- q Le dicen a los doctores cómo me siento
- q Contestan todas las preguntas de los doctores
- q Los doctores les preguntan sobre mi condición
- q Anotan lo que dicen los doctores
- q Se acuerdan qué dijo el doctor qué hay que hacer
- q Me explican mi condición de salud
- q Leen libros para saber más de mi condición
- q Buscan en Internet información sobre mi condición
- q Tienen un cuaderno donde anotan la información sobre mi cuidado de la salud
  (por ejemplo, mi diagnóstico, las medicinas que tomo, los nombres y teléfonos de mis doctores)

Anotaquémáshacetufamiliaparaayudarteaestarsano:

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Preparándote para hacermáscosas

La mayoría de los adolescentes dicen que tienen más responsabilidades en secundaria.

La mayoría de las secundarias son más grandes – tal vez tengas varios maestros- y tienes que ir de un salón a otro.

Tienes la responsabilidad de llevar un seguimiento de tus asignaturas y tarea.

Y muchos médicos y padres dicen que los adolescentes de secundaria toman decisiones solos y tienen más libertad. Tal vez demasiada libertad.

Y la mayoría de los adolescentes han escuchado:

"Con los privilegios vienen las responsabilidades y las consecuencias."

Dicen que estas responsabilidades y consecuencias te preparan para ser un adulto y conseguir un trabajo o independizarte.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Responsabilidad, privilegios y consecuencias

Anota algunas de las cosas que eres responsable en casa y la escuela. ¿Qué privilegios recibiste por cumplir con tus responsabilidades? ¿Cuáles fueron las consecuencias por no cumplirlas? Anota si crees que las responsabilidades y consecuencias son justas o injustas.

	En casa	En la escuela
Responsabilidades *(justas/injustas)*		
Privilegios *(Lo que hago)*		
Consecuencias *(justas/injustas)*		

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Imagina tu vida de adulto

Otra forma de verte es si piensas en algunas cosas en el futuro, como cuántos años quieres ir a la escuela, qué tipo de trabajo quieres y dónde quieres vivir. Hazte las siguientes preguntas.

La escuela y el trabajo

Pienso ir a la preparatoria
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Pienso terminar la preparatoria
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

I plan to go to college
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Pienso buscar trabajo cuando
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

¿Qué tipo de trabajo te gustaría tener? _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dónde voy a vivir

En mi propia casa o departamento
(con compañeros de cuarto o solo)
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Con mis padres
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Con otros familiares
(hermano, hermana, tía)
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Otro lugar *(especifica)*:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Vivir solo

Ser económicamente independiente
(mantenerme solo)
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Conducir un auto
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Casarte o tener una pareja estable
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Tener una familia
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

Tener muchos amigos
q *Sí* q *Tal vez* q *No*

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Qué piensanlosdemás

Otra forma de verte es pensar en cómo te ven los demás, tus compañeros de clase y amigos, tu familia, tus maestros y otros. Las siguientes son algunas palabras que la gente podría usar para describirte.

Marca con una 4 las que consideras que corresponden a ti o escribe tus propios adjetivos.

¿Cómo crees que te perciben otras personas?

Mi mejor amigo/a	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
Mi maestro/a favorito/a	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
Mis padres	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
El maestro/a de mi peor clase	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
Mis hermanos y hermanas	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
Mis vecinos	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
La gente que no me conoce	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____
Mis doctores	q *Simpático*	q *Responsable*	q *Organizado*	q *Feliz*	q *Capaz*	q *Atlético*	q *Confuso*	q *Buena gente*
	q *Compasivo*	q *Tranquilo*	q *Considerado*	q *Enojón*	q *Cariñoso*	q *Pacífico*	q *Limpio*	q *Introvertido*
	q *Dependiente*	q *Raro*	q *Atrevido*	q *Inteligente*	q *Prudente*	q *Simple*	q *Divertido*	q *Persistente*
	q *Descuidado*	q *Confiable*	q *Confundido*	q *Atento*	q *Triste*	q *Poderoso*	q *Necio*	q *Emocional*
	q *Artístico*	q *Frustrado*	q *Desordenado*	q *Ruidoso*	q *Amable*	q *Descarado*	q *Abierto*	q *Despreocupado*
	q *Flexible*	q *Hipócrita*	q *Tímido*	q *Bobo*	q *Fiel*	q *Cuidadoso*	q _____	q _____

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

La plática con tu doctor

AHORA es buen momento para que te prepares y te hagas más responsable de tu siguiente cita con el médico

Las siguientes son algunas cosas que debes poder hacer durante una cita médica.

1 Estar más tiempo a solas con el médico *(sin tu madre o padre u otro adulto).*

2 Pregunta al doctor todas las dudas que tengas sobre cómo estás y qué sientes. Si te das cuenta, es probable que los médicos pregunten sobre lo mismo cada vez que vas a consulta.

Primero

Escribe las preguntas que hacen tus doctores en cada consulta. *Le puedes pedir a tu familia que te ayuden a recordar las preguntas.*

Segundo

Ahora elige una o dos preguntas que te gustaría contestar en la siguiente consulta. *Avísale a tus padres que te gustaría contestar esas preguntas. Intenta escribir cuál sería tu respuesta.*

Escribir las preguntas y respuestas

Si el doctor pregunta: _____

Podría contestar: _____

Si el doctor pregunta: _____

Podría contestar: _____

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Las respuestas a tus preguntas

Recuerda que, cuando estés a solas con tu doctor, pueden platicar de ciertas cosas de las que no hablaría si tus padres estuvieran presentes en el consultorio.

Así que es importante que sepas expresarte, hacer preguntas que son importantes para TI y después recuerda lo que te diga el doctor.

Si escribes y llevas contigo las preguntas está bien, te ayudará a recordar. O puedes entregar las preguntas por escrito a tus doctores y que ellos las lean.

Escribe una o más preguntas sobre tu salud y cómo mantenerte sano

La próxima vez que vayas al médico, lleva estas preguntas y ¡PREGUNTA!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Los médicos quieren que sus pacientes tengan la información necesaria para estar sanos. Y agradecen cuando sus pacientes se toman el tiempo de pensar antes en sus preguntas y llevarlas con ellos a su consulta.

A algunos médicos les gusta que los pacientes les manden preguntas por correo electrónico.

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Qué decir cuando noentiendes

A veces es difícil entender y recordar lo que el doctor te dice. En ocasiones usan palabras que no entiendes, hablan muy rápido, te dan demasiada información o realmente no responden a tu pregunta. A veces es más fácil recordar si te lo dan a leer, en vez de darte todo un discurso.

Como a los médicos les interesa que sus pacientes tengan la información necesaria para estar sanos, debes hacerles saber cuando no entiendas de qué hablan...

Si no entiendes, podrías decir:

- ¿Me puede explicar un poco más?
- ¿Qué significa en palabras simples?
- ¿Me lo podría explicar de nuevo?
- ¿Me lo podría poner por escrito?
- ¿Dónde encuentro más información al respecto?
- ¿Tiene algo que me pueda dar para leer al respecto?

¿Qué más podrías decir si no entiendes?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

Tú en primaria - secundaria

Una forma de ver cómo has cambiado es de escribir lo que haces con tu tiempo, qué haces y las personas y las cosas que te interesan – cuando estás en la escuela primaria y ahora que te preparas o ya estás en el primer ciclo o middle school. Por alguna parte eres diferente y por otra parte puede que seas igual.

	Pasado Primaria	Presente Secundaria
Fuera de la escuela, lo que más me gusta es		
En la escuela, me gusta		
La música que me gusta		
Mis programas de TV favoritos		
Mi libro favorito		
La mejor materia en la escuela		
Soy muy bueno en...		
Lo que más me preocupa		
A quién me gustaría conocer		
Mis películas favoritas		
Qué carrera me gustaría estudiar		
El quehacer que más me choca		
Lo que me hace seguir adelante		

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Ahoraquetienedoceaños

Hoja de trabajo del plan de transición para adolescentes

Salud

		Lo que debo saber o hacer	Tendrá alguien más que hacer esto por mí	Voy a terminar el (fecha)	Terminado
1. Entiendo mis necesidades de cuidado de la salud.	S N		S N		
2. Le explico a otros mis necesidades especiales.	S N		S N		
3. Le digo al doctor cómo estoy y puedo responder a sus preguntas.	S N		S N		
4. Sé cómo se llama(n) mi(s) doctor(es).	S N		S N		
5. Tomo mi medicina sin que me supervisen.	S N		S N		
6. Sé cómo se llama(n) la(s) medicina(s) que tomo y los posibles efectos secundarios.	S N		S N		
7. Sé cuando estoy enfermo.	S N		S N		
8. Llevo conmigo una copia de mi credencial del seguro.	S N		S N		
9. Llevo conmigo un resumen de mi información médica.	S N		S N		
10. Estoy aprendiendo a hacer mis propias citas.	S N		S N		

Vivir de manera independiente

		Lo que debo saber o hacer	Tendrá alguien más que hacer esto por mí	Voy a terminar el (fecha)	Terminado
1. Cuido de mis necesidades personales o sé cómo pedirlas.	S N		S N		
2. Sé mi teléfono y dirección.	S N		S N		
3. Sé cómo pedir ayuda en caso de emergencia, incluso llamar al 911.	S N		S N		
4. Soy responsable de hacer mi tarea.	S N		S N		
5. Pienso en lo que me gustaría ser de grande.	S N		S N		
6. Estoy aprendiendo a tomar decisiones.	S N		S N		
7. Paso tiempo con mis amigos.	S N		S N		
8. Hago quehaceres en la casa.	S N		S N		

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

None